लोक स्वास्थ्य शिक्षा माला – 4

मद्यपान
के बारे में
सही जानकारी

शहीद अस्पताल, दल्लीराजहरा

उन साथियों की याद में
जो शराब के शिकार हुए

- **गोपाल वल्द जगदेव (जे.के.एम.एस.एस.)**
  मृत्यु : 6.6.85

- **एस.पी. तिवारी वल्द एम.पी. तिवारी (जे.के.एम.एस.एस.)**
  दुर्घटना में मृत्यु : 6.6.88

- **डेरहूराम वल्द बिसाहू (जे.के.एम.एस.एस.)**
  ट्रक में दबकर मृत्यु : 15.2.90

- **रुसाहू वल्द इतवारी (झरनदल्ली ट्रांसपोर्ट)**
  शराब पीकर कुसुम मड़ई में मृत्यु : 16.2.90

- **अज्ञात चना–मुर्रा वाला**
  17.2.90 को बी.एस.पी. टिप्पर पुराना बाजार की शराब भट्ठी के भीड़ को संभालने की कोशिश में इनको दबा कर खत्म कर दिया

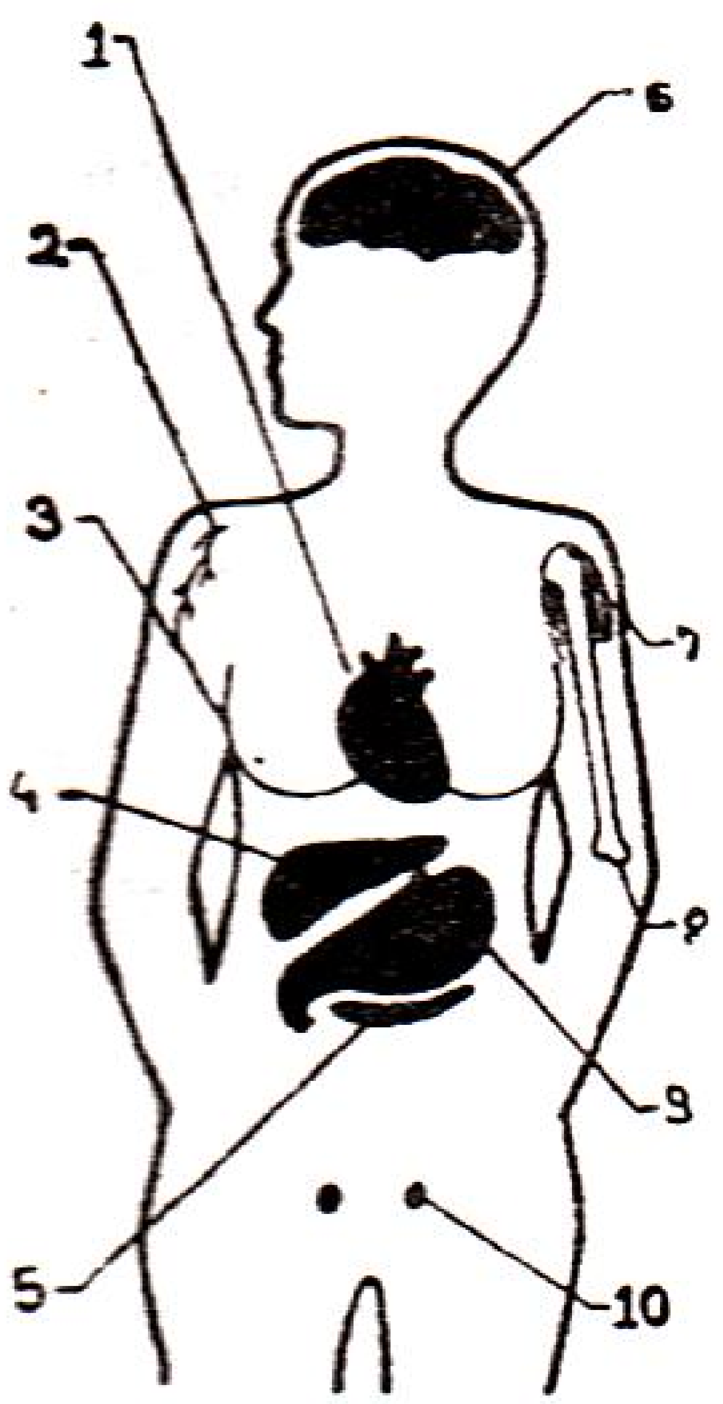
- **सुकलूराम वल्द थनवार (के.के.एम.सी. ट्रांसपोर्ट)**
  अरमुरकसा के पास पथ दुर्घटना में मृत्यु : 5.10.90

ALCOHOL RUINS YOU & YOUR FAMILY
CONSUMERS, ASSOCIATION OF PENANG

सुरा – शरीर – सर्वनाश
डॉ. भवानीप्रसाद साहू

शराब आपकी सेहत के लिये नुकसानदायी

शरीर के अंग प्रत्यंग पर शराब का प्रभाव :-



1. **दिल**

❀ उच्च रक्तचाप

2. **स्नायु**

❀ हाथ पैर में दर्द, झिनझिनी व सुन्नपन

❀ चमड़ी में दर्द की अनुभूति

3. **स्तन**

❀ कैंसर का खतरा

4. **जिगर (लिवर)**

❀ चर्बी जम जाती है

❀ सिरोसिस

❀ पीलिया

❀ बेहोशी (हेपाटिक कोमा)

5. **पेंनक्रियस**

❀ सूजन व खून गिरना

6. **दिमाग**

❀ कोशिकायें नष्ट होती है।

❀ चलने फिरने की व संतुलन बनाये रखने की क्षमता लुप्त हो जाती है।

❀ सोचने व साफ बात करने की क्षमता बाधा प्राप्त होती है।

❀ आखिरी में दिमाग सूख जाता है। व्यक्ति याददास्त खो बैठता है।

7. **मांस**

❀ सूख जाती है।

❀ दर्द होता है, अकड़न होता है

8. **हड्डियां**

❀ कमजोर हो जाती है।

9. **अमाशय (पेट)**

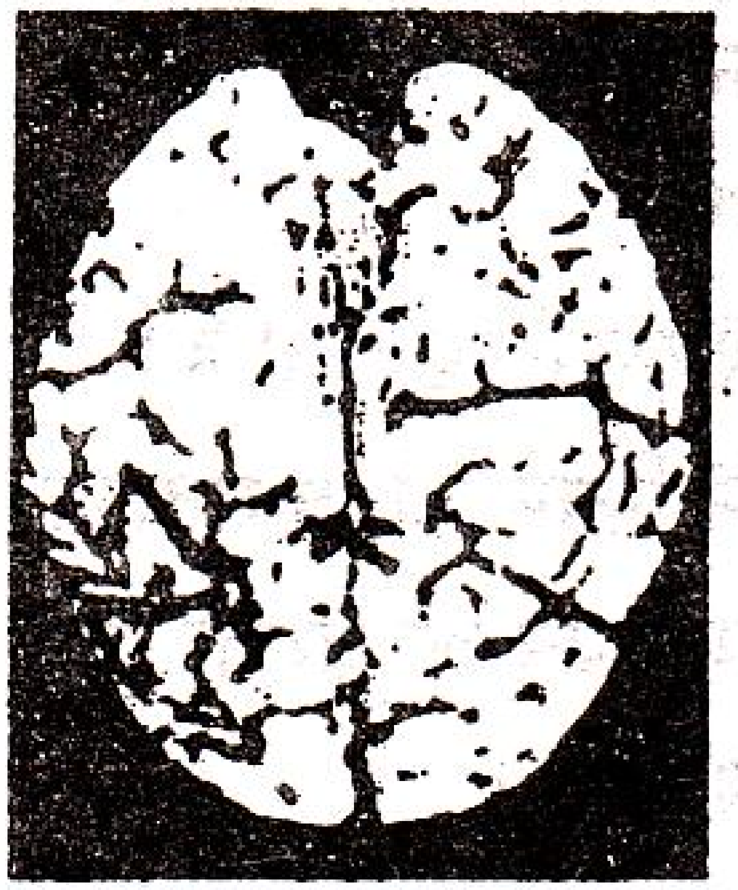
❀ छाला बनता है, छाला से खून गिर सकता है।

10. **यौन ग्रंथिया**

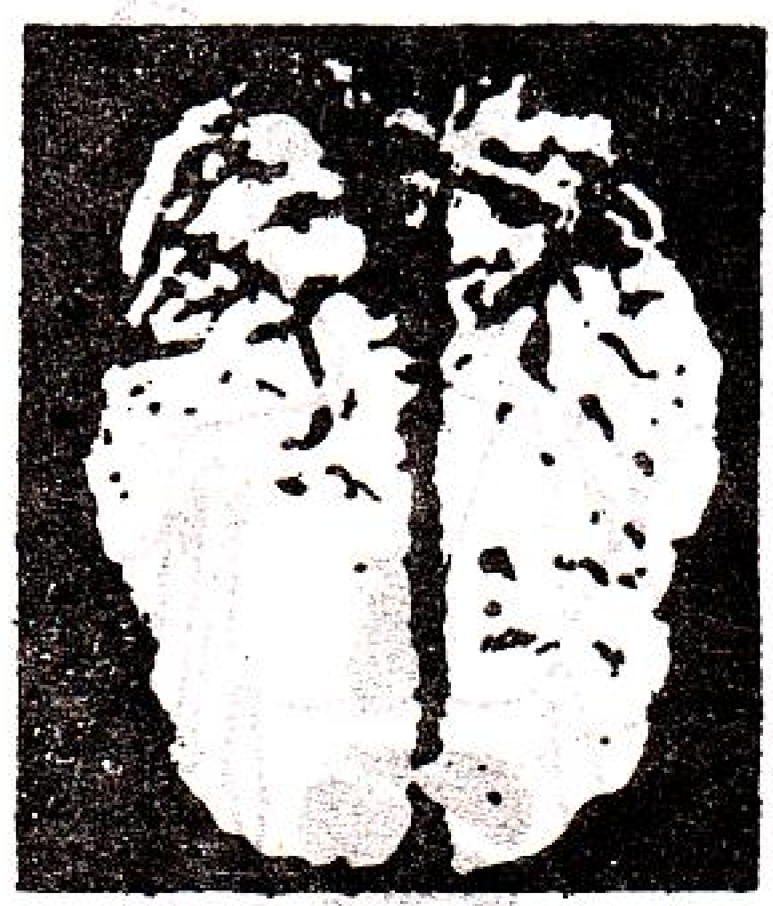
❀ कार्यक्षमता नष्ट हो जाती है।

जितनी ज्यादा मात्रा में जितनी बार शराब पीया जाय उतना ही ज्यादा नुकसान पहुंचता है।

शराब से सबसे ज्यादा प्रभावित दो अंग :
दिमाग और जिगर



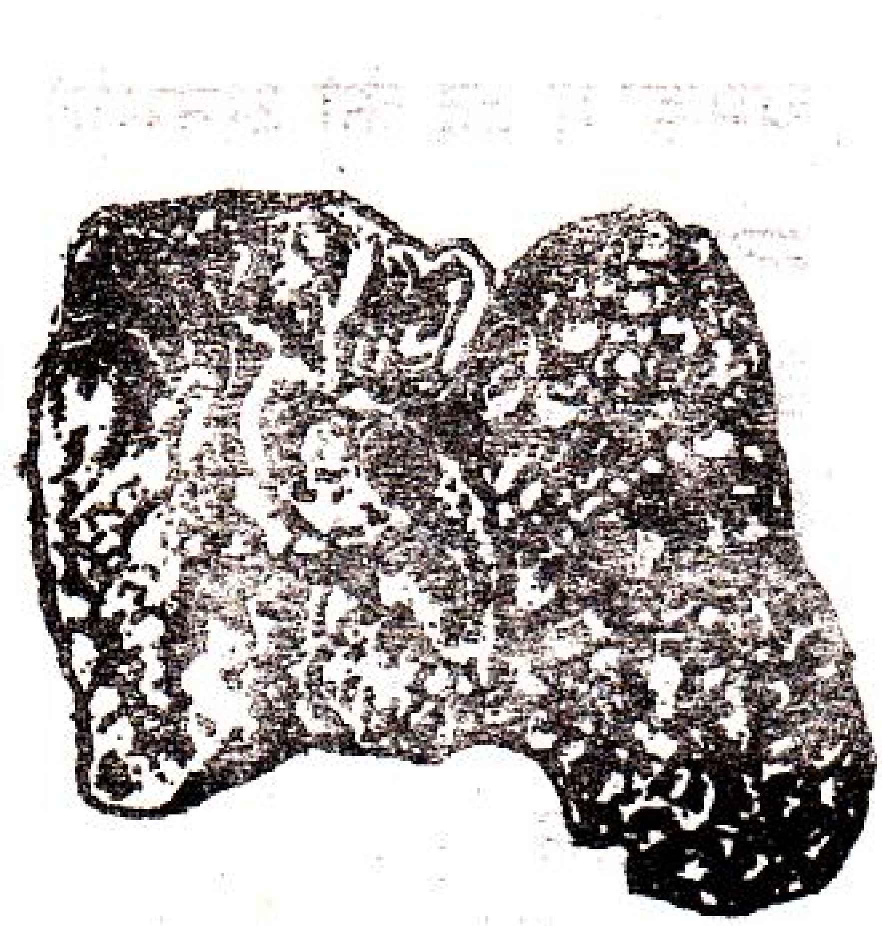
यह एक स्वाभाविक दिमाग का चित्र जिसको खून और आक्सीजन पर्याप्त मात्रा में मिल रहा है।



यह चित्र शराब से क्षतिग्रस्त एक दिमाग का है दिमाग सूख गयी है, सफेद पड़ गयी है।

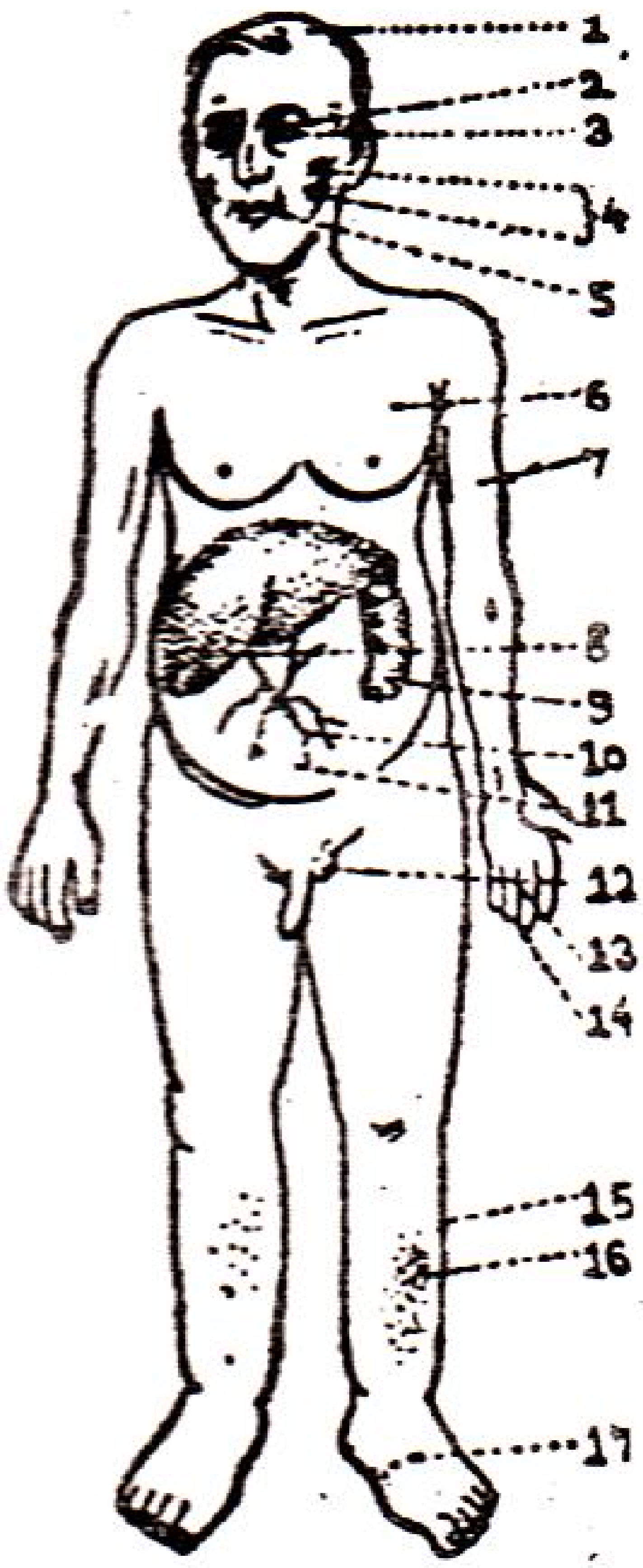
शराब पीने से जिगर में सिरोसिस नाम की जानलेवा बीमारी हो जाती है।

यह स्वाभाविक जिगर का चित्र (पीछे से)



सिरोसिस से पीड़ित एक जिगर का चित्र (पीछे से)

सिरोसिस के लक्षण :-



1. बाल झड़ता है।
2. आंखे उभर आती है।
3. पीलिया होती है।
4. मुंह की रक्त नालियां मकड़ीजाल जैसी सूज जाती है।
5. स्तन सूज जाती है।
6. मांस पेशियां सूख जाती है।
8. जिगर बढ़ जाता है। कभी - कभी सिकुड़ जाती है।
9. ताप तिल्ली।
10. पेट की शिरायें उभर जाती है।
11. पेट में पानी जम जाता है।
12. अण्ड छोटा हो जाता है।
13. हथेली में परिवर्तन।
14. नाखून में परिवर्तन।
15. पैरों में सूजन
16. लाल - लाल दाग।
17. पांव में परिवर्तन।

''याद रखें सिरोसिस का कोई इलाज नहीं है।''

शराब पीने का मतलब : पैसे की बर्बादी

जिस पैसे से आप शराब पीते हैं, वह आपके मेहनत की कमाई है। कड़ी मेहनत कर शरीर की खून पसीना बहाकर आप काम करते है, मालिक से लगातार लड़ाई करने पर ही आपको रोजी मिलती है।

क्या आप इस पैसे को शराब भट्ठी की नाली में बहायेंगे ?

आपका शराब पीना आपके परिवार के लिये भी क्षतिकर

जो पैसा आप शराब पीकर बर्बाद करते हैं, उससे आपके परिवार के खाने - पीने का, इलाज का, बच्चों की पढ़ाई का अच्छा प्रबन्ध हो सकता है। शराब के कारण आपको ब्याजखोर के चक्कर में फंसना पड़ता है।

मद्रास के बन्दरगाह श्रमिकों में एक सर्वेक्षण के दौरान पाया गया कि उनमें से आधा से ज्यादा मजदूर शराब पीते हैं। जो मजदूर शराब नहीं पीते है, उनकी कमाई पीने वाले मजूदरों से डेढ़ गुना ज्यादा है, वे खाने पीने के लिए आठ प्रतिशत ज्यादा खर्च कर सकते हैं, कपड़े के लिए 30 प्रतिशत ज्यादा खर्च कर सकते हैं, इलाज के लिए 168 प्रतिशत ज्यादा और बच्चों की पढ़ाई के लिए 300 प्रतिशत ज्यादा खर्च कर सकते हैं।

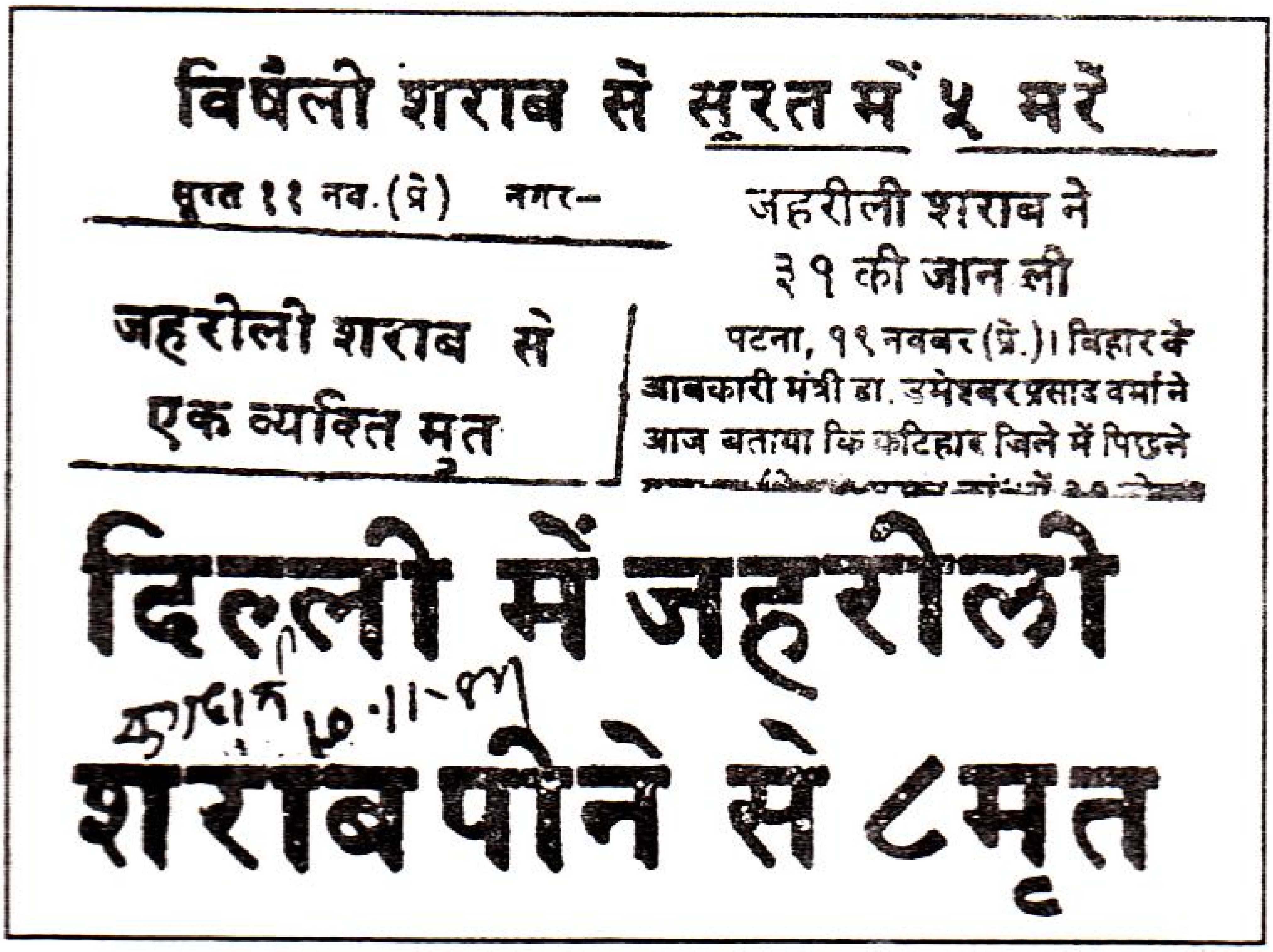
शराब पीने वाले आदमी के बच्चों को बचपन में सही प्यार, सही यतन नहीं मिलता है। आधे बीच में उन्हें पढ़ाई छोड़ना पड़ता है। वे भी कम उम्र में शराब पीना शुरु कर देते हैं। शराब पीने के बाद पत्नी से मारपीट करना तो एक आम बात है। न जाने कितने की परिवार शराब के कारण टूट जाते है।

शराब गर्भस्थ बच्चा के लिये भी क्षतिकर

भारत के कुछ - कुछ हिस्सों में महिलायें भी शराब पीती है। गर्भावस्था में शराब पीने का मतलब है बच्चा को भी शराब पिलाना। मां की खून के साथ फूल के माध्यंम से बच्चा का संबंध रहता है, मां के शराब पीने से बच्चे के शरीर में भी असर पड़ता है। बच्चों की जन्मगत अपंगता दिखाई देती है। हाथ - पैर ठीक से नहीं बन पाते, दिमाग व स्नायु हमेशा के लिए क्षतिग्रस्त हो जाती है।

दूध पिलाने वाली मां को भी कभी शराब नहीं पीना चाहिये।

जहरीली शराब :


विषैली शराब से सूरत में ५ मरे

सूरत ११ नव. (प्रे) नगर–

जहरीली शराब से एक व्यक्ति मृत

जहरीली शराब ने ३१ की जान ली

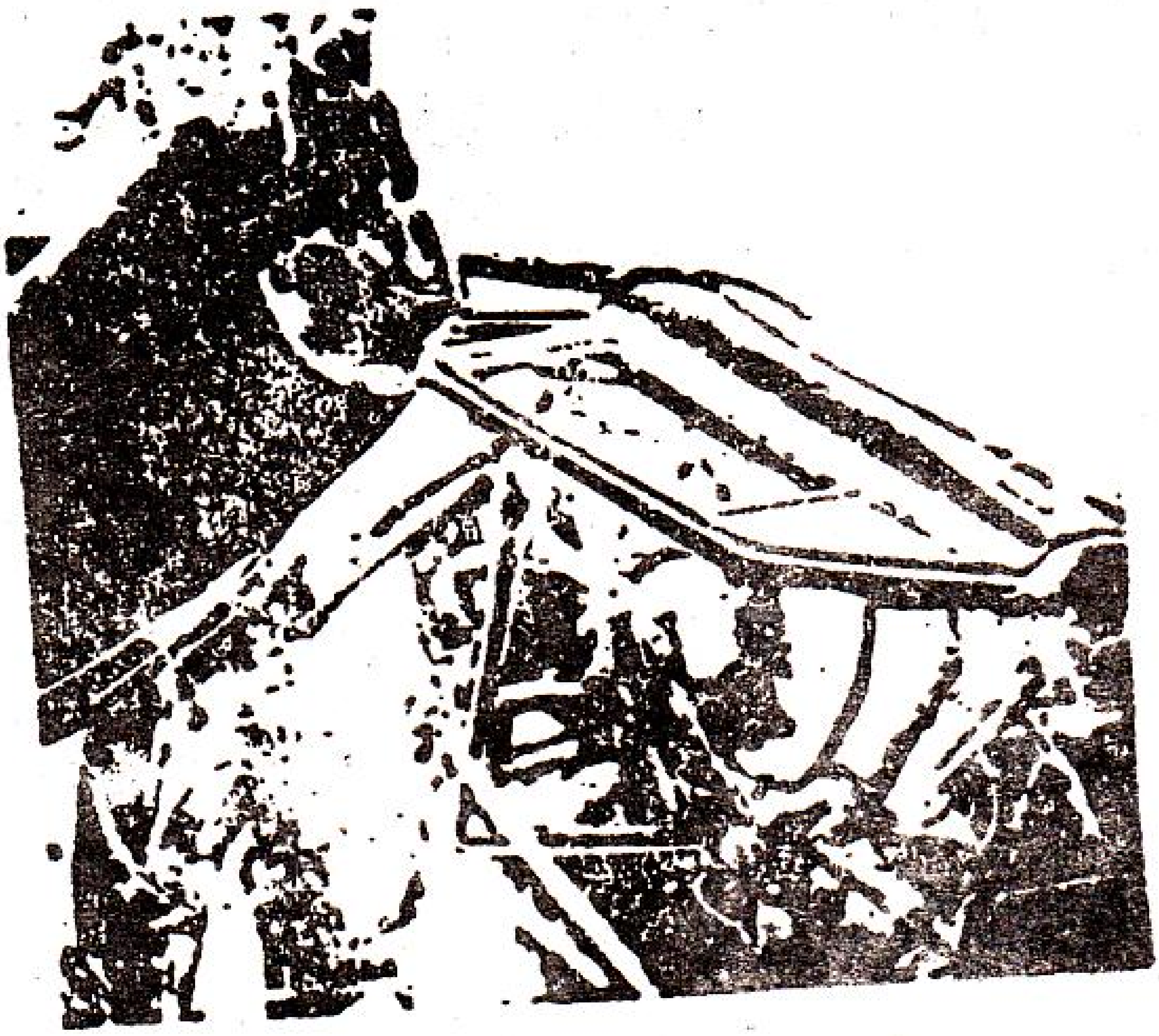
पटना, १९ नवबर (प्रे.)। बिहार के आबकारी मंत्री डा. उमेश्वर प्रसाद वर्मा ने आज बताया कि कटिहार जिले में पिछले

दिल्ली में जहरीली शराब पीने से ८ मृत

शराब तो नुकसानदायक है ही, लेकिन शराब में मिथाइल एल्कोहल मिलान के कारण शराब जानलेवा बन जाती है। शुद्ध शराब में इथाइल एल्कोहल रहता है। इथाइल एल्कोहल से मिथाइल एल्कोहल की कीमत कई गुना कम है। शराब ठेकेदार देशी शराब में मिथाईल एल्कोहल मिलाते हैं। समाज के निम्न वर्ग के लोग ही अक्सर मिथाइल एल्कोहल की विष क्रिया से आक्रान्त होते हैं।

जहरीली शराब पीने से आंख की क्षति होती है, स्थायी अंधापन हो सकता है। सिरदर्द, चक्कर, उल्टी, उंघाई आदि होती है। श्वांस रुककर मृत्यु भी हो सकती है।

शराब के कारण पथ दुर्घटनायें :-



शराब पीना ड्राइव्हरों के लिये खतरनाक साबित होता है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के एक अनुसंधान में देखा गया कि, करीब 25 प्रतिशत पथ दुर्घटनायें मद्यपान के कारण होती है।

शराब पीने से ड्राइव्हर की कुशलता घट जाती है, संकटपूर्ण स्थिति में विचार शक्ति लुप्त हो जाती है, मन संयोग नष्ट हो जाता है। कभी - कभी वह अति सावधान हो जाता है। कभी कभी उसका आत्म विश्वास बढ़ जाता है। स्टेयरिंग को वह ज्यादा घुमाते रहता है, बीच रास्ते से गाड़ी चलाता है, गलत तरीके से गाड़ी को मोड़ता है, गलत तरीके से गाड़ी को खड़ी करता है। रात में विपरीत दिशा से आने वाली गाड़ी की हेडलाईट के प्रकाश से आंखे चकाचौंध हो जाती है। वह सिग्नल की रंग पहचान नहीं पाता है।

इंग्लैण्ड में देखा गया कि पथ दुर्घटना में मृत ड्राइव्हरों के 33 प्रतिशत पीये हुये होते हैं। अमरीका में हर 20 मिनट में एक पीया हुआ ड्राइव्हर एक व्यक्ति के मृत्यु का कारण होता है।

शराब उत्पादकता को हानि पहुंचाती है।

शराब पीने वाला हर रोज काम में नहीं जा पाता है। जब काम में जाता है, तो दूसरे जैसा काम नहीं कर सकता है। उसकी कार्य कुशलता नष्ट हो जाती है, उत्पादन क्षमता घट जाती है। काम की जगह में उससे दुर्घटना होने की संभावना बढ़ जाती है।

शराब अपराध प्रवृति को बढ़ावा देती है।

ज्यादा शराब पीनेसे लोग अपराध प्रवण हो जाते हैं। वे जल्दी भड़क जाते हैं, मारपीट करना शुरु कर देते हैं। वे आत्महत्या कर बैठते हैं। मद्यपान के साथ हत्या, बलात्कार, चोरी - डकैती का भी संबंध पाया जाता है।

मद्यासक्त कौन है ?

मद्यासक्त हम उसको बोल सकते हैं जिसका शराब पीने पर नियंत्रण खो गया हो। वही पीने के लिये ही जिया है, उससे उसका परिवार, दोस्ती, नौकरी या अपनी जिन्दगी भले बर्बाद हो जाये।

मद्याशक्ति की पहली स्तर :

व्यक्ति बीच-बीच में पीता है, दिनों दिन पीने की मात्रा बढ़ती जाती है, ज्यादा मात्रा में शराब पीना भी वह सहन कर लेता है। लेकिन आचरण में कुछ पविर्तन देखा जाता है . याददास्त कम हो जाती है, अकारण गुस्सा हो जाता है, बीच बीच में वह कुछ सोच नहीं पाता है।

मद्याशक्ति की दूसरी स्तर :

पीने वाला आने मद्यपान को छुपाना चाहता है . वह अकेला शराब पीना पसन्द करता है। सुबह से प्राय: उसका शराब पीना चालू हो जाता है।

मद्याशक्ति की आखिरी स्तर :

वह लोगों से विछिन्न हो जाता है। अपराध बोध के कारण परिवार और दोस्तों से अलग हो जाता है। शराब को छोड़कर उसकी जिन्दगी में और कुछ नहीं रह जाता। उसकी सेहत और याददास्त बुरी तरह से खराब हो जाती है। उन्हें मानसिक समस्यायें होती हैं, ठीक से खाना पीना न करने के कारण वह कुपोषण का शिकार बन जाता है। इसके अलावा शराब के कारण कई बीमारी भी होती है।

थोड़ी सी शराब पीने पर क्या नुकसान ?

नुकसान तो जरुर होती है। थोड़ी सी शराब पीने से भी आपके दिमाग की कुछ कोशिकायें नष्ट हो जाती है।

आप जब शराब पीते हैं तो आपके खून के कुछ लाल रक्त कोष एक दूसरे के साथ चिपक जाते हैं। इसलिये आपके दिमाग की कोशिकाओं में पर्याप्त मात्रा में वे आक्सीजन वहन नहीं कर पाते है। आक्सीजन की कमी के कारण दिमाग की कुछ कोष स्थायी रुप से नष्ट हो जाती है।

पीने की आदत आसानी से ही बन जाती है।

आप सप्ताह में एक दो दिन पीते हैं या सिर्फ त्यौहार के समय पीते हैं ? लेकिन शराब पीने से आपको मौज होता है, उसी के चक्कर में आप ज्यादा पीना शुरु कर देंगे। शराब की मात्रा बढ़ती जायेगी। आप एक ऐसी जाल में फंस जायेंगे जिससे निकलना मुश्किल है।

क्या आप शराब छोड़ना चाहते है ?

आपको पहले समझना पड़ेगा कि शराब बहुत सारे समस्या का कारण है, फिर शराब छोड़ने का शपथ लेना पड़ेगा। शराब छोड़ना आसान नहीं है, शराब छोड़ने से शराब को कई शारीरिक तकलीफ होती है। कभी - कभी आपको डाक्टरी शलाह लेना पड़ सकता है। लेकिन इस प्रक्रिया में आपके लिए सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण होगा आपके परिवार के लोगों का प्यार और मदद।

ऐसे लोगों से दोस्ती बनायें जो शराब पीना छोड़े हैं या छोड़ने की कोशिश में हैं।

शराबियों के साथ न रहें। जहां शराब पी जाती है, ऐसे स्थानों में न जायें।

पौष्टिक खाना खायें।

ऐसी चीजें न लें, जिसको लेने पर शराब पीने की इच्छा होती है, जैसे कि काफी, ज्यादा मशाला, तम्बाकू आदि।

दिन में कम से कम छः गिलास पानी पियें।

शराबी भइया रे शराब पीना छोड़ दें।

दल्लीराजहरा : मुक्ति की खोज

(भारत डोगरा के एक रिर्पोट पर आधारित)

1977 के पहले दल्लीराजहरा के मजदूरों को दिन में एक ही बार खाना मिलता था, वह भी दिन भर की कड़ी मेहनत के बार रात में घर लौटने पर। अक्सर वे सिर्फ चांवल ही खा पाते थे, कभी दाल या सब्जी बनने पर बहुत खुशी होती थी। 77 में स्वतंत्र यूनियन बनी छत्तीसगढ़ माईन्स श्रमिक संघ (सी.एम.एम.एस.) हक के लिये मजदूर लड़ते रहे।

दोनों जून के लिए पेट भर खाना मिला, रहने के मकान में सुधार हुआ, दैनिक वेतन में बढ़ोत्तरी हुई। लेकिन अगर संगठन की शराब बन्दी आन्दोलन न होता तो मजदूरों की जीवन यात्रा उन्नत हो नहीं सकती थी, पुरुष मजदूर शराब पीकर ही अपने वर्धित वेतन को उड़ा देते।

सी.एम.एम.एस. के नेतृत्व में जो लड़ाई हुई उससे मजूदरों की वेतन में वृद्धि हुई और काम का समय 8 घंटा हुआ।

मजदूरों को अवसर समय मिला, पॉकेट में पैसा हुआ। वे शाम शाम को शराब भट्ठी जाकर पैसा उड़ाते रहे।

दल्लीराजरहा के मेनुवल लोहा खदानों में कार्यरत ठेकेदारी मजदूरों में करीब 90% छत्तीसगढ़ के आदिवासी हैं। आदिवासी घर में महुआ से शराब बनाकर पीने के आदि हैं। इसमें पैसा खर्च भी नहीं होता और आदिवासी मद्यपान को स्वास्थ्य के लिये हानिकारक भी नहीं समझते।

50 की दशाब्दी में आदिवासी लोग खदान में काम करने के लिए शहर आये। शहरों में महुआ का रस बनाना या मिलना आसान नहीं था। परन्तु सरकार घर में शराब बनाने के ऊपर रोक लगा दी। पीने की आदत से मजबूर आदिवासी मजदूर लायसेन्स प्राप्त शराब भट्ठी में जाने लगे। शराब ठेकेदार भारी कीमत में दुकान का ठेका लेते थे। शराब खरीदने की खर्च छोड़ उन्हें गुण्डा पालने के लिये भी खर्च करना पड़ता था। उसके उपर चाहिये मुनाफा।

अनपढ़ आदिवासी मजूदरों को ज्यादा कीमत में शराब बेचा जाता था। मुनाफा के लिये शराब में दूसरे क्षतिकर चीजें में मिलाया जाता था। लम्बी समय के कड़ी मेहनत के बाद मजूदर इसी शराब में राहत ढुंढते थे।

77 के बाद रोजगार का सही प्रबन्ध होने के बाद भी मजूदरों की पीने की आदत जारी रहीं। इसी समय यूनियन शराब के खिलाफ आन्दोलन छेड़ने का निर्णय लिया।

यूनियन के कार्यक्रम में शराब बन्दी आन्दोलन का महत्वपूर्ण स्थान रहा। लगातार प्रचार से आदिवासी मजूदर शराब पान को सामाजिक अपराध मानने लगे। वे मद्यपान को संगठन के प्रति विश्वासघात समझने लगे।

मजूदरों के अवसर का सही उपयोग के लिये कई तरीके अपनाये गये। कुछ लोग दूसरे लोगो का शराब पीने से विरत रखने की जिम्मेदारी लिये। कुछ लोगों को यूनियन के स्कूलों, अस्पताल आदि निर्माण की जिम्मेदारियां दी गई। शाम के समय नाटक, गीत आदि सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन होते रहा। अच्छी - अच्छी फिल्में दिखायी जाती रही।

कुछ लोग शराब पीने में इतने ही आदी थे, कि वे इन तरीको से नहीं सुधरे। यूनियन के प्रमुख लोग इन लोगो से बार-बार मिलते रहे, बार - बार समझाते रहे। बहुत लोगे शराब पीना छोड़ दिये। जो छोड़ नहीं पाये उनको निर्दिष्ट मात्रा में घर के अन्दर ही शराब पीने की अनुमति दी जाती थी।

यूनियन के अनुशासन व अपनी शपथ भंग कर पीने वालों को सजा दी जाने लगी। अपराधी मजूदर को 50 से 100 रुपये तक जुर्माना किया जाता था (जुर्माना की इस राशि को अपराधी मजूदर की पत्नी को लौटा दी जाती थी।)

शराबी मजदूर के परिवार के लोग भी उनको शराब छुड़ाने में मदद किये। पति अनुशासन भंग करने पर पत्नी, बाप शराब पीने पर बच्चे यूनियन दफ्तर में शिकायत करने लगे। अपराधी की विचार महिला मुक्ति मोर्चा के प्रतिनिधि करती रही।

शराब बन्दी आन्दोलन के कारण दल्लीराजहरा के ज्यादातर श्रमिक शराब पीना छोड़ दिये हैं। जो पीते भी होंगे, वे बहुत कम मात्रा में छुप छुप कर पीते हैं।

सरकार शराब क्यों पिलाती है ?

जी हां, सरका ही शराब पिलाती है। राशन दुकान की जगह शराब दुकान खोल बैठी है। कहीं राशन दुकान मिलेगी भी तो लगेगा जैसे उस घर के आदमी घर छोड़ के चले गये हों। कभी भी जावेंगे तो दरवाजा बन्द। कभी-कभी दो चार बोरा चांवल लाकर दे भी रहा होगा तो, 25 आदमी के लिए एक सप्ताह का भी राशन नहीं। बोर्ड लगा रहेगा शासकीय दुकान हर मंगलवाल को बन्द रहेगी, जबकि शासकीय शराब की दुकानें हर रोज खुली रहेंगी, कभी बन्द नहीं। हां गांधी जयन्ती के दिन गांधी जी के सिद्धान्त को मानते हुये बन्द जरुर रहेगी लेकिन शराब दुकान के बाजू वाले मकान से शराब भरपूर बिकेगी। यहां शराब की कोई कमी नहीं, सजी हुई बोतल, कहीं हिरण छाप, तो कहीं शेर छाप, कहीं सफेद तो कहीं रंगीन। कहीं छोटी शीशी तो कहीं बड़ी शीशी।

सरकार शराब के दुकाने शहर से लेकर गांव-गांव खोल रखी है और मेहनत कश जनता, मजदूर किसान ही इसके ज्यादातर उपभोक्ता हैं। मजदूर अपने पारिवारिक समस्या से तंग होने के कारण पी लेता है। कुछ लोग शराब पीने के आदी होने के कारण पीते हैं। सवाल यह है कि इन्हें आदी बनाया किसने ? सरकार एवं पूंजीपतियों ने। कम पैसा दिया, ज्यादा मेहनत करायी और संतुष्ट रखने के लिये दे दो शराब। मजदूर भी मेहनत के हक को लेना भूल जाता है। शराब के नशे में खुश रहता है। सरकार भी यही चाहती है। गरीब जनता शराब खूब पीये, अपना हक भूल जायें एवं अपना हक न मांगे।

कुछ लोग जागरुक हैं, पर वे अपने हक की आवाज नहीं उठा सकते, क्योंकि वे संगठित नहीं हैं। कहीं कहीं संगठन भी है तो उसके नेता लोग मजदूरों के मुंह बन्द कर व्यक्तिगत स्वार्थ निभाते हैं। कुछ ऐसे भी संगठन है जो मजदूर किसानों को अपना हक दिला

सकते हैं। गरीब जनता की आवाज को सरकार तक पहुंचा सकते हैं। सरकार की कुर्सी को हिला सकते हैं। ऐसे संगठन के नेतृत्व में सरकार और पूंजीपति द्वारा मिलकर फूट डालने के उद्देश्य से शराब का सहारा लिया जाता है। ताकि संगठन के नेतृत्व में उखाड़-पछाड़ हो और संगठन कमजोर पड़े।

जहरीली शराब पीने से हर साल व्यक्ति हजारों की संख्या में मरते हैं। सरकार को यह बात मालूम है, फिर भी सरकार शराब की दुकाने चला रही हैं। इसका मतलब है कि सरकार जनता की खुशी को अपनी खुशी नहीं समझती, जनता की भलाई नहीं चाहती। वह शराब की दुकानें इसलिये चला रहीं हैं कि शराब पूंजीपतियों का हथियार बना रहे और सरकार का दाहिना हाथ पूंजीपति बना रहे ताकि कुर्सी हिल न सके।

खिवलाल पटेल
मजदूर स्वास्थ्य कर्मी

''शराबी भइया रे, झन पीबे बाटल के शराब ला''

शराबी भइया रे, झन पींबे बाटल के शराब ला,
झन पीबे बाटल के शराब ला।
कर देते मति ला खराब गा।
शराबी भइया रे ......।

दारु के पहली खुराक मा संगी, नशा में तेहा झुमत रथस।
दूसरा खुराक मा सुवा बरोबर, ज्ञान के बात बतावत रथस।
तीसरा खुराक मा कुकुर बरोबर, गली - गली मा भूकत रथस।
चौथा खुराक मा घोड़ा बरोबर, एड़ी मा एड़ियावत रथस।
चार झन मन्दू देखिन तोला, तीर में गा तोर आवन लगीन।
माते हस गा तै दारु ला पीके, हमुला पियाना कहन लगीन.
दू ठन बाटल फेर तै मंगाये, संग मा गा तोर पियन लगीन।
मस्ती मा सबो झन झुमके के संगी अऊ लान, अऊ लान कहन लगीन।
फेर बाटल के उपर बाटल हा आगे, कुकरी घलो तरागे,
खीसा हा होगे जुच्छा संगी, पइसा सबो सिरागे।
शराब भइया रे....

रेंगे के शक्ति तन मा नइहे, नशा में तैहा झुमगेगा।
गिरगे तैहा अचेत संगवारी, मुंह में माछी झुमगेगा,
कुकुर हां सुंघे तोर तन ला भइया, टांग उठाकर पेशाब करे,
मुंह प परगे पेशाब के बुन्द हा, दारु समझके तै चांट डारे,
आदमी हो तै जानवर बरगेस, कुछ के नइहे सुरता गा,
पागी पटका के नइहे ठिकाना, खुलगे धोती अउ कुरता गा,
बिकगे इज्जत शरम बेचागे, लाज हा नइहे तोला गा।
शराबी भइया रे....।

पानी कस रंग हावे भइया, भीतरी मा एकर जहर हावे,
इन पीबे येला मोर भइया, मौत के मुंह मा पर जाबे,
ये काया के सत्यानाशी होथे, शरीर के अंग अंग बिगड़ जाथे।
दारु के पीयेये होथे बीमारी, शरीर के ताकत उरक जाथे,
शरीर के खराबी होये ले भइया, परबे तै परेशानी में,
अड़बड़ असगुन होथे रे संगी, ये महुआ के पानी में।
शराबी भइया रे....

येकर पीये ले मोर भइया, मस्तिक मा गा जोर होथे,
रक्तचाप हा बढ़ जाथे संगी, शरीर हा कमजोर होथे,
हृदय, जिगर, पेट के खराबी, इही मा संगी मौत होथे।
महुआ के पानी पी-पी के भइया, बिगाड़ डारे जवानी ला
धन दौलत सब बेच डारे, तै बेच डारे खपरा अउ छानी ला,
जिनगी तोर बिगड़गे संगी, दर - दर ठोकर खाबे गा,
छोड़ ये जहर के शीशी ला भइया, फेर पीछू पछताबेगा।
शराबी भइया रे....।

फागूराम यादव
श्रमिक गीतकार

शराब बन्दी आन्दोलन, कुछ झलकियां

- 1961 के सितम्बर माह में अखिल भारतीय नशाबन्दी परिषद की स्थापना हुई।
- 1979 में शुरु के लम्बे आन्दोलन के जरिये छत्तीसगढ़ माईन्स श्रमिक संघ व छत्तीसगढ़ मुक्ति मोर्चा, एक विशाल संख्यक लोगों को शराब छुड़ाने में समर्थ हुए। आन्दोलन के दौरान इन्हे प्रभावशाली शराब ठेकेदार व राजसत्ता का मुकाबला करना पड़ा।
- राजहरा के आन्दोलन से प्रेरित होकर 1984 में उत्तराखण्ड संघर्ष वाहिनी उत्तप्रदेश के नैनीताल, अल्मोड़ा व पिथोरागढ़ जिले में सफल शराब बन्दी आन्दोलन चलाये।
- मार्च 1987 में सोनीपत जिले की नहरी गांव में ग्रामवासी जनता के विरोध के कारण सरकार को शराब दुकान बन्द करनी पड़ी।
- 6 फरवरी 1989 को कुछ महिला संगठनो ने दिल्ली में शराब धन्धा के खिलाफ प्रदर्शन किया।
- 1989 के 10 अप्रेल को देश के करीब सभी प्रान्तों से आयी 4000 महिलायें शराब बन्दी की मांग को लेकर एक मौन जुलूस निकाली।
- 1989 में नजीबाबाद तहसील के जलालाबाद शहर के निवासियों ने सरकार को शराब दुकान का ठेका देने से रोक दिये।
- 1989 के नवम्बर महीना में नशाबन्दी की बात को लेकर एक साईकिल रैली निकाली गई।
- 1990 के जनवरी माह में दिल्ली के शालीमार कालोनी में बच्चों की चित्रांकन स्पर्धा हुई, जिसमें करीब 2500 बच्चों ने भाग लिया। स्पर्धा का विषय था शराब बन्दी।

शहीद अस्पताल

मेहनतकशों के स्वास्थ्य के लिए
मेहनतकशों का अपना कार्यक्रम

छत्तीसगढ़ मांईन्स श्रमिक संघ व छत्तीसगढ़ मुक्ति मोर्चा का शराब बन्दी प्रचार आन्दोलन का अंग है यह पुस्तक।

कोई भी व्यक्ति या संस्था लोगों को शराब के खिलाफ जागरुक एवं शराब बन्दी आंदोलन में संगठित करने के लक्ष्य से इस पुस्तक के किसी भी भाग को किसी भी तरीके से इस्तेमाल कर सकता है।

प्रकाशक : शहीद अस्पताल, दल्ली-राजहरा, दुर्ग (छ.ग.) 491 228
मुद्रक : विजय प्रिंटिंग प्रेस, बालोद, दुर्ग
द्वितीय प्रकाशन : नवम्बर 2007 सहायता राशि : 5/- रुपये